

# HAŁAŚNIAKI

## propozycje planu pracy oraz zajęć

**Temat przewodni: Strach ma wielkie oczy**

Ilość spotkań: 4-5 po 45 min

(o długości i ilości spotkań więcej przeczytasz w *Pomocniczku*)

Jeśli pracujesz z pacynką, podział Waszych ról zależy od Ciebie. Kursywą zaznaczone są propozycje wypowiedzi nauczyciela lub/i pacynki. Kto je wypowiada, decydujesz sam/a. Podobnie – kto czyta lub opowiada tekst. W podjęciu decyzji związanych z prowadzeniem zajęć może pomóc Ci lektura *Pomocniczka* zamieszczonego na stronie. Sugerujemy zapoznać się z jego zawartością, zanim zaczniesz pracować. Niektóre sformułowania zawarte w scenariuszach mogą być niejasne bez tej lektury.

Jeśli chodzi o tematykę strachu pomysłów na aktywności na zajęciach mamy dużo. Dlatego część z nich prezentujemy wariantywnie – do wyboru. Te, których nie wykonasz w danym momencie możesz przeprowadzić na innym spotkaniu z „Opowieściami z Pacynkowa” lub w trakcie innych Waszych zajęć.

Zestaw materiałów podany przed każdym scenariuszem odnosi się wszystkich ćwiczeń. Ich ostateczny dobór zależy od tego, na co się zdecydujesz.

Nauczyciel/ka lub pacynka może również wykonać zaproponowane przez nas zadania plastyczne.

### RAMOWY PLAN PRACY

#### **Spotkanie I**

Co to jest strach?

#### **Spotkanie II**

Hałasniaki – opowieść o „groźnych” dźwiękach

#### **Spotkanie III**

Złe sny

#### **Spotkanie IV**

Nie taki strach straszny, jak go malują

# SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY

## Spotkanie I Co to jest strach?

**KSIĄŻKA** – do wyboru; istnieje również możliwość wykonania tych zajęć bez książki – patrz opis zajęć.

- Melanie Watt „Wiewiór wystraszony”
- Joanna Jung „Lila i bestia z szafy”

**MATERIAŁY** – ich ostateczny dobór uzależniony jest od wyboru ćwiczenia:

- kolorowe gazety lub gotowe powycinane elementy, które mogą kojarzyć się z sytuacją lękową
- farby
- klej
- nożyczki
- kartki A3 lub A4 z bloku technicznego po jednej dla każdego dziecka
- materiały „śmieciowe” – kubki, rolki po papierze, stare opakowania, guziki, stare skarpety
- instrumenty muzyczne lub przedmioty wydobywające dźwięki

Pierwsze spotkanie na temat strachu proponujemy poświęcić przyjrzeniu się, czego się boimy i dlaczego. Jakie są tego przejawy, co się dzieje z ludźmi, kiedy się boją.

Na te zajęcia nie mamy propozycji tekstu o Tomku. Wydaje nam się, jednak że ciekawymi pozycjami na ten czas mogą być pozycje wymienione powyżej. Można również te zajęcia wykonać bez tekstu – po prostu porozmawiać i wykonać kilka zaproponowanych przez nas ćwiczeń.

**Propozycja planu zajęć:**

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie. W *Pomocniczku* piszemy o tzw. rytuałach rozpoczęcia – możesz, ale nie musisz ich wykonywać.
2. Stawiamy pytanie o to, czego dzieci się boją. Postaraj się, by padło jak najwięcej zróżnicowanych odpowiedzi. Daj się wypowiedzieć możliwie każdemu, kto chce. Zbierz odpowiedzi. Pamiętaj o sugerowanych przez nas zasadach zbierania odpowiedzi zamieszczonych w *Pomocniczku*. Dobrze jest podkreślić różnorodność wypowiedzi, np.: *Słyszę, że boicie się b. różnych rzeczy i zjawisk.*
3. Prezentacja i lektura tekstu, jeśli wybrałeś/aś taki wariant. Możesz wykorzystać „technikę przerywników” opisaną w *Pomocniczku*. Ułóż pytania do tekstu – głównie związane z odczuwaniem strachu, np.: *A jak Wy poczulibyście się w tej sytuacji?* Możesz też opowiedzieć historię z własnego życia o tym, jak się bałaś/eś. Dzieci to uwielbiają.

4. Po przeczytaniu tekstu proponujemy wykonać kilka ćwiczeń ruchowych. Pacynka lub Ty podaje/esz polecenia:
- *Pokażcie jak się boicie.* Opisz, co widzisz – dzieci robią różne miny, wielkie oczy, zakrywają twarz.
  - *Co robicie, jak się boicie?* – dzieci mówią, Ty powtarzasz pojedyncze określenia i możecie wykonać tę czynność, np.: chowamy się, krzyczymy, biegniemy po pomoc, drżymy, zamykamy oczy.
  - *Gdybyście kogoś chcieli przestraszyć, to jakby to wyglądało?*
  - Jeśli masz instrumenty muzyczne podaj je dzieciom, niech spróbują wykonać straszne dźwięki lub poprzez muzykę niech wyrażą, jak się boją. Zwróć uwagę dzieciom, że strach ma mieć różne fazy – najpierw drżenie, potem narasta i może wybuchać. Choć może też być b. nieoczekiwany.
5. Wykonaj jedno z poniższych ćwiczeń do wyboru:
- Narysujcie, jak według Was wyglądałby wasz strach, gdyby był rośliną, zwierzęciem lub postacią zamieszkującą inną planetę. Można tę pracę wykonać w formie kolażu. Przygotować wycinki z gazet przedstawiające rośliny i zwierzęta i potem dowolnie mieszać ze sobą ich części.
  - Wykonajcie swój strach z dowolnych materiałów – najlepiej „śmieciowych” (stare pudełka, kubki itp).
  - Wykonajcie zaproponowane przez nas ćwiczenie graficzne dostępne w panelu programu.

Wydaje nam się, że z podanych ćwiczeń, by były efektywne, można wykonać maksymalnie jedno. Pozostałe jednak możesz wykonać także przy innej okazji.

6. W trakcie pracy pacynka może obserwować dzieci i pytać o różne rzeczy. Można mieć też przygotowaną wcześniej pracę pacynki.
7. Jeśli wykonujecie prace plastyczne, po ich zakończeniu zbierz dzieci tak, by każde mogło zobaczyć pracę innych. Pytamy: *Czy ktoś ma ochotę opowiedzieć o swojej pracy? Czy ktoś chciałby zapytać kogoś o jego pracę?* Pamiętaj, by nikogo nie zmuszać do odpowiedzi. Każdy mówi tyle, ile chce. Pokazujemy też pracę pacynki, jeśli taka jest.
8. Zachęćcie dzieci do zabrania pracy do domu. Może stać obok złości. Zajęcia może kończyć pacynka – nasza propozycja: *Tak jak i złości, wasze strachy też są bardzo różnorodne. Do strachu można przychodzić, by pogadać, o tym, czego się boimy. Dbajcie o swój strach, by we właściwej chwili ochronił was.*

**UWAGA:** W trakcie zajęć nauczyciel/ka lub pacynka też może wykonać swoją pracę. Może być to jego/jej „prywatny” strach lub „klasowy” – do użytku dla dzieci w sali. W obydwu

przypadkach sugerujemy pozostawienie go w pomieszczeniu klasowym. W pierwszym przypadku nauczyciel/ka może z niej korzystać i pokazywać, że też się czasem boi. W drugim – mogą z niej korzystać wszyscy.

## Spotkanie II Hałaśniaki – opowieść o „groźnych” dźwiękach

**MATERIAŁY – ich ostateczny dobór uzależniony jest od wyboru ćwiczenia:**

- pudełko lub ciemna torebka (takie, by dziecko mogło do nich włożyć rękę)
- farby lub/i kredki
- klej
- nożyczki
- plastelina
- kartki A3 lub A4 z bloku technicznego po jednej dla każdego dziecka

**Propozycja planu zajęć:**

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie. W *Pomocniczku* piszemy o tzw. rytuałach rozpoczęcia – możesz, ale nie musisz ich wykonywać.
2. Pytanie: *Czy zdarza się Wam, że się czegoś boicie, ale wstydzicie do tego przyznać? Czy zdarzyło się Wam bać się jakichś dźwięków?* Zbierz odpowiedzi, podsumuj.
3. Pacynka lub prowadzący/a czyta lub opowiada tekst „Hałaśniaki”. Tekst możesz czytać wraz z przerywnikami (pytaniami zadawanym w trakcie tekstu). Propozycje naszych pytań znajdziesz w dziale *Opowieść z pytaniami*.
4. Po przeczytaniu tekstu mamy do zaproponowania kilka aktywności – do wyboru:
  - Porozmawiaj o hałasach, dźwiękach. Jakie hałasy mogą przestraszyć? Kiedy ludzie boją się hałasów?
  - Odtwórz fragmenty różnych utworów muzycznych, które kojarzą Ci się ze strachem. Zapytaj dzieci, jakie mają skojarzenia przy ich odtwarzaniu.
  - Odtwórz nagrane dźwięki ze spaceru z dziećmi. Postarajcie się rozpoznać i nazwać źródła hałasu. Takie nagranie można też przygotować bez udziału dzieci. Zapytaj, czy jakieś dźwięki budzą lęk, obawy. Jakie? Niech dzieci opowiedzą o swoich wyobrażeniach. Dopiero kiedy wysłuchasz wszystkich, powiedz, jakie jest prawdziwe źródło dźwięku.
  - Do pudełka włóż przedmiot – najlepiej taki, który może budzić lęk przy dotykaniu, jeśli się go nie widzi (np.: szczotka, zmywak, kawałek wykładziny, coś lepkiego). Zaproponuj dzieciom włożenie ręki do zamkniętego pudełka, torebki. Porozmawiaj o ich odczuciach. Na końcu ujawnij przedmiot.
  - Narysujcie lub ulepcie z plasteliny własnego Hałaśniaka.
  - Wykonajcie zaproponowane przez nas ćwiczenie graficzne „Czego się boję?” dostępne w panelu programu – Ćwiczenie graficzne do tekstu.

Wydaje nam się, że z podanych ćwiczeń, by były efektywne, można wykonać maksymalnie dwa. Pozostałe jednak możesz zrealizować także przy innej okazji.

9. Jeśli wykonujecie prace plastyczne, po ich zakończeniu zbierz dzieci tak, by każde mogło zobaczyć pracę innych. Pytamy: *Czy ktoś ma ochotę opowiedzieć o swojej pracy? Czy ktoś chciałby zapytać kogoś o jego pracę?* Pamiętaj, by nikogo nie zmuszać do odpowiedzi. Każdy mówi tyle, ile chce. Pokazujemy też pracę pacynki, jeśli taka jest.
5. Kończymy: *To niesamowite, że często boimy się rzeczy, których po prostu nie znamy. Ale też jak bardzo może pomóc rozmowa na ten temat.*

Nauczyciel/ka lub pacynka może wykonać również zadanie plastyczne.

## Spotkanie III Złe sny

### KSIAŻKA

- Ted Lobby “Joasia i wilk”

### MATERIAŁY – ich ostateczny dobór uzależniony jest od wyboru ćwiczenia:

- klej
- patyczki (np. po lodach)
- plastelina
- wstążka lub papier kolorowy
- masa solna (sól i mąka w proporcji 1:1 oraz nieco wody)
- coś do ozdabiania masy solnej – koraliki, pestki słonecznika, dyni, brokat, mak itp. (to, co można wcisnąć w masę solną)
- talerzyki papierowe

### Propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie. W *Pomocniczku* piszemy o tzw. rytuałach rozpoczęcia – możesz, ale nie musisz ich wykonywać.
1. Pytanie: *Czy miewacie złe sny?* Zbierz nieco informacji na ten temat.
2. Lektura tekstu. Możesz wykorzystać „technikę przerywników” opisaną w *Pomocniczku*. Ułóż pytania do tekstu np. dotyczące tego, jak czuła się Joasia nękana przez złe sny i jak czuła się, kiedy poradziła sobie z tym problemem. Czarodziejskie zaklęcie niech dzieci w trakcie lektury powtarzają razem z Tobą.
3. *Czy Wy także chcielibyście mieć taki przedmiot (takie zaklęcie), który pomógłby wam odgonić złe sny?* Po lekturze tekstu można wykonać – do wyboru:
  - Amulet odwagi z masy solnej. Każdy dostaje talerzyk papierowy i kawałek masy, z którego może zrobić jeden lub kilka amuletów – np. dla rodziców, rodzeństwa lub innych ważnych osób. Amulety możesz zobaczyć na stronie w tym dziale, gdzie pobrałeś/aś scenariusze. Amulety ozdabiamy koralikami, pestkami dyni itp. Amulet można wykonać tak, by go powiesić na szyi. Trzeba mu wtedy zrobić dziurkę. Po wykonanej pracy zapytaj dzieci: *Gdzie położycie swoje amulety? W jakich sytuacjach mogą Wam pomagać?* Masa solna długo schnie. Zdecyduj, czy prace zostają w sali do wyschnięcia, czy dzieci zabierają je do domu. Wyłumacz wtedy, co należy z tym zrobić i zwróć uwagę, że masa jest krucha.
  - Różdżkę podobną do tej, którą miała Joasia z wykorzystaniem patyczków. Patyczki można udekorować papierem kolorowym lub wstążką. Gwiazdkę można zrobić z plasteliny lub papieru. Po wykonaniu pracy można pobawić się w przeganianie potwora. Każde dziecko bierze w rękę różdżkę, prowadzący/a staje się potworem goniącym dzieci, ale jeśli tylko dziecko przestanie uciekać i

odwróci się w Twoją stronę, mówiąc czarodziejskie zaklęcie, musisz uciekać. Ćwiczenie to można wykonać również z amuletami (choć to trudniejsze, bo amulety są miękkie, może więc lepiej poczekać do ich wyschnięcia).

- Uczymy się rymowanki – piosenki (możemy w rytm klaskać albo w prosty sposób inscenizować słowa rymowanki):

Raz, dwa – boję się ja!  
Raz, dwa, trzy – boisz się ty!  
Raz, dwa, trzy, cztery, pięć – schować się mam chęć!  
Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć – potwór chce mnie zjeść!  
A ja? – zaśpiewam mu i cześć!

ref.: La, la, la, la, la... – u–ha, ha, ha!!!

Zwrotkę mówimy rytmicznie, a refren śpiewamy bardzo głośno, żeby przestraszyć potwora.

6. Kończymy: *Mam wrażenie, że dzisiaj udało nam się trochę sobie pomóc, kiedy się boimy.*

Jak i poprzednim razem, nauczyciel/ka może wykonać również zadanie plastyczne.



## Spotkanie IV Nie taki strach straszny, jak go malują

### KSIĄŻKA

- Erika Meyer-Glitz – opowiadanie „Niesamowita noc” ze zbiorku „Jakub pogromca strachu”

### PRZED ZAJĘCIAMI

Do tych zajęć dobrze, żebyś przygotował/a sobie wcześniej spis metod, które mogą pomagać w sytuacji strachu oraz jakieś ich symboliczne oznaczenie, np. w postaci rysunków, wycin-ków z gazet czy symbolicznych przedmiotów.

### Nasze propozycje metod to:

- Posiadanie przedmiotu, który pomaga w konkretny sposób, np. latarka w ciemności
- Głęboki oddech
- Liczenie
- Rysowanie tego, czego się boję i powolne osvajanie
- Mówienie o swoim strachu
- Mówienie o swoich potrzebach w sytuacji strachu
- Zlokalizowanie strachu w swoim ciele i np.: głaskanie tego miejsca
- Przymocowanie się do kogoś bliskiego
- Posiadanie uspokajającego przedmiotu
- Posiadanie bezpiecznego miejsca
- Posiadanie hasła, wierszyka dodającego odwagi

### Propozycja planu zajęć:

1. Ćwiczenie wstępne, rytuał rozpoczęcia lub pytanie o samopoczucie. W *Pomocniczku* piszemy o tzw. rytuałach rozpoczęcia – możesz, ale nie musisz ich wykonywać.
2. Pytanie: *O jakich metodach radzenia sobie z strachem już mówiliśmy? Podsumuj np.: No to mamy już ich całkiem sporo. Dziś chciałam/em wam przeczytać/opowiedzieć historię o dwóch przyjaciółkach.*
3. Pacynka lub prowadzący/a czyta lub opowiada tekst „Niesamowita noc”. UWAGA: Treść tej opowieści można opowiadać lub czytać jako przygodę pacynki. Tekst możesz czytać wraz z przerywnikami (pytaniami zadawanym w trakcie tekstu). Pytaj o uczucia bohaterów w różnych sytuacjach. Możesz też zapytać o wyobrażenia dzieci, co do cienia, który pojawił się na ścianie namiotu – co to mogło być.

4. Pytanie: *Czy w tej opowieści znaleźliście jeszcze jakiś sposób na radzenie sobie ze strachem? Jeśli dzieciom trudno jest je odnaleźć – odpowiedź: Jaki przedmiot okazał się pomocny? Co zrobili, kiedy ich strach był już bardzo duży?*
5. Zaprezentuj przygotowane wcześniej symbole metod radzenia sobie ze strachem. Omów je z dziećmi. Rozdaj kartki – niech każde z nich narysuje te metody (nie musi to być twój symbol), które mu pomagają.
6. Omówcie prace.
7. Zakończenie: *Mamy naprawdę wiele skutecznych metod radzenia sobie ze strachem. Widzę też, że każdy robi to po swojemu.*

Jeśli dzieci okażą zainteresowanie – Twoje symbole można powiesić w sali w widocznym miejscu, by można z nich korzystać.

#### UWAGA

Dzieci mogą mieć taki pomysł na radzenie sobie ze strachem jak chowanie się uciekanie. Porozmawiaj z nimi, w jakich sytuacjach to naprawdę dobry pomysł: gdy mi coś lub ktoś realnie zagraża, np. burza. A kiedy np. kiedy do domu wchodzi obca osoba – ten pomysł można zastąpić innym

## ĆWICZENIE DODATKOWE

Porozmawiajcie o zwierzętach, które uchodzą za bojaźliwe. Poczytajcie o ich zwyczajach. Wyobraźcie sobie spotkanie z takim zwierzęciem – co można by mu powiedzieć? To dobre ćwiczenie na pokazanie dziecku, że można pomagać nie przez pocieszanie, ale mówiąc o uczuciach i szukając wspólnych rozwiązań: *Witaj zającu. Dokąd tak biegniesz, ależ masz przerażone oczy. Czyba coś Cię wystraszyło. Czy mogę ci jakoś pomóc?*

**Polecamy też inne teksty o charakterze terapeutycznym dotyczące tematyki strachu dostępne na rynku:**

- Erika Meyer-Glitza „Jakub pogromca strachu” – zbiorek
- Jan-Uwe Rogge „Krótkie opowiadania na pokonanie strachu” – zbiorek
- Linde von Keyserlingk „Opowieści przeciwko lękom” – zbiorek
- Alexandra Mpize „Flabelino i dziewczynka, która bała się spać”
- Irene Wineman Marcus, Paul Marcus „Nocne straszdyła”
- Joanna Jung „Lila i bestia z szafy”
- Roksana Jędrzejewska-Wróbel „Gębolud”
- Ted Lobby „Joasia i wilk”
- Melanie Watt „Wiewiór wystraszony”
- Paweł Pawlak „Nocny Maciek”
- Wojciech Kołyszko „Pogromca potworów i magia strachu”

Ułóż własny scenariusz zajęć – chętnie zamieścimy go w naszych materiałach.